

## 始まりは「マクガバンレポート」から～1

1997年に、アメリカでは「マクガバンレポート」という「研究資料」が、発表されました。

当時のフォード大統領が、「こんなに医学にお金をかけて、医療がこれだけ進んでいるのに、どうして病気の人が減らないんだ！」と言い始めたのをきっかけに、被験者3000人を調査し、2年間かけて5000ページにわたる「レポート」を完成しました。

その時の「国民栄養問題アメリカ上院特別委員会」の「委員長」が、当時、**副大統領だった「マクガバン」**で、彼の功績によって、「アメリカの栄養学が変わった」とも言えます。

その当時アメリカでは心臓病の死亡率が一位で、癌は二位でしたが、心臓病だけでもアメリカの経済はパンクしかねないと言われる程医療費が増大して(1977年には1180億ドル 約25兆円)そんな財政的危機を何とか打開しようということで始められた訳です。

しかしながら、彼は当然のことながら、各界から非難を受けます。

「今の医学では、病気は治せない！」と言えば「全米医学会」から、非難を受け、

「肉食中心の食生活では、健康を維持できない！」と言えば、「全米畜産業界」からの、非難を受けた訳です。

**案の定、翌年の「副大統領選」には、落選しています。**

その後も、チャーチル・パーシーとかエドワード・ケネディー(ケネディー大統領の弟)が、委員会に入り、調査を進めて行きました。

エドワード・ケネディーは、北海道や沖縄にも、また日本の10数か所(長寿村と呼ばれる地区に)、に訪問し、調査をしています。

その「レポート」にこう書いてあります。

**現在のわれわれの食事は、不自然で全くひどいものである**

**今の食生活が、ガン、心臓病、糖尿病などの現代病を生んでいる**

**ビタミン、ミネラルの、特に、カルシウム、鉄、ビタミンA、B1、B6、C、Eの不足がひどい！典型的な若死のデータだ！**

### 報告内容の概略

『マクガバンレポート』をまとめた要点は「諸々の慢性病は、肉食中心の誤った食生活をもたらした(食原病)であり、薬では治らない」と決め付け、更に「われわれはこの事実を率直に認めて、すぐさま食事の内容を改善する必要がある」として、7項目の食事改善の指針を打ち出しています。その内容を要約しますと、高カロリー、高脂肪の食品つまり肉、乳製品、卵といった動物性食品を減らし、できるだけ精製しない穀物や野菜、果物を多く摂るようにと勧告しています

また、この『マクガバンレポート』を補足する形で発表されたのが『食物・栄養とがん』に関する特別委員会の中間報告ですが、そのレポートで特に注目されるのは、「**動物性タンパク質の摂取量が増えると乳がん、子宮内膜がん、前立腺がん、結腸・直腸がん、膵がん、胃がんなどの発生率が高まる恐れがある**」として「これまでの西洋風な食事では脂肪とタンパク摂取量との相関関係は非常に高い」と述べています。

## 従来の医学では治せない

マクガバンレポートでは、従来の医学は栄養に盲目であり偏った片目の医学であると結論づけ、がんをはじめとする慢性疾患に関しては患者さんの生活習慣を改善することが不可欠であるために従来の医学で治すことは不可能であるとしています。

その理由は、担当医師が患者さんに付きっきりになり生活改善の指導をすることは物理的に無理だからです。

さらに、日本では本格的に「栄養学」を学んだ「医師」は、極めて少ないのが現状です。

大学で、学ぶ栄養学は「臨床栄養学」と言って、

詳しい「栄養学」は、学びません。

## 「理想食」とは？

**そして「最も理想的な食事は元禄時代以前の日本人の食事である。」と報告しています。**

(精白しない穀類を主食とした季節の野菜や海草や小さな魚介類)であることが明記されています。

「なぜ元禄時代以前？」という疑問があがるでしょう。

理由は、元禄時代には精米技術が発達し、白米を食べるようになったからです。

その結果「江戸わずらい」、

すなわち脚気が大流行したという話が歴史にも残っています。

お米は精白することで、胚芽に含まれるビタミン、酵素、ミネラル、食物繊維といった、貴重で重要な栄養素が無くなってしまいます。

ですから、単に日本食とは言わず、

栄養的に優れている玄米を主食にしていた頃の和食が理想的な食事というわけです。

伝統的な日本の食事という結局は、

精白しない穀類を主食とした季節の野菜や海草や、小さな魚介類といった内容です。

ちなみに、霊柩車の運転手に「どういう人を一番運びますか？」と尋ねると...

「95%の方が、働き盛りの方、大往生でなくなる方が2%、お子さんが3%くらい」と言います。

さて...

ビタミンB1、B6、なんていうのは「ストレス」がかかったら、すぐに減ります！

頭を使えば、減るんです。(私は、常に満タン状態！頭を使わないから減りませんが...)

パソコンやったり、テレビ見ていたら、減ります！

さらに、ビタミンC、E、がどんどん不足したら「突然死」になります！

今でこそ、アメリカでは「分子矯正栄養学」が進んで「医学部」でも専攻されていますが、当時医大で、栄養コースを必須科目にしている大学はわずか4%にすぎませんでした。

マクガバンレポートには...

このような単純なことに気が付かなかったのは、20世紀の医学に特有の思考回路、偏った思考回路が支配していたからだ！

と言っています。

**それは「パスツール医学」です。**

**つまり「病気の原因は菌だ！」という訳です。**

それ以来、「抗生物質」の開発を、進んでする訳です。

しかし、「ペッテン・コーヘル」が、

**「病気の原因は、菌じゃない！菌が宿りやすい抵抗力のない体が問題なのだ！」**

と唱える訳です。

彼は、コレラ菌を自分で培養して、みんなの前で飲むんです。

でも、当然、「なんともありません」...

でも、現在でもやはり、「菌さえ叩けば、病気は治る！」と言う考え方が主流である事は確かです。

つづく...